

ALLER DANS LA NATURE RECONNAITRE ET UTILISER LES PLANTES SAUVAGES POUR SE SOIGNER SE NOURRIR ET POUR LE PLAISIR

Naturellement
autonome



Se faire
confiance

**Avec la nature nourrir et
soigner vos proches**

Partagez des moments
conviviaux avec d'autres
passionnés de la nature...
hors des sentiers battus !

**BALADES de reconnaissance
Cueillette sauvage sans risques**
8 ½ journées de 9h30 à 12h30

Dates : Printemps : 22 mars, 4 avril et 16 mai
Été : 20 juin, 4 juil. et 5 sept.
Automne : 27 sept. et 10 oct.

Thèmes et lieux différents à chaque balade – détails site web/tél

Tarifs : Les 8 ½ journées 180€
Les 4 ½ journées 100€
ou la balade au choix 30€

Lieux : RDV à Mouzillon (44) ou alentours - A 5km de Clisson -25km de Nantes/Cholet

Mettre en
pratique

**Réappropriiez-vous les
trésors de la nature**

Fabriquez vos propres
préparations médicinales
et cuisinez les plantes sauvages

Les mains dans la terre

Intégrez des plantes dans
votre jardin, apprenez à les
utiliser et à cultiver un **jardin
sain, beau et productif**

**ATELIERS ... du concret...
Transformations et cuisine sauvage**
3 ateliers « maison » de 9h30 à 16h

Dates : Crème 1ers soins : 15 mars
Cuisine et repas aux plantes: 28 mars
Savons : 15 nov.

Tarifs : Les 3 journées 135€
ou l'atelier au choix 50€

**ATELIERS ... à l'autonomie...
Un jardin nourricier et fleuri**
5 ½ journées de 9h30 à 12h30

Dates : Printemps : 5 avril et 7 juin
Été : 4 juillet
Automne : 20 sept. et 11 oct.

Thèmes différents à chaque atelier – détails site web/tél

Tarifs : Les 5 ½ journées 125€
ou l'atelier au choix 30€

Modalités : Inscriptions sur réservation - Nombre de places limité

Aller
plus loin

**Quelle plante choisir,
pour quelle pathologie et
comment la prendre ?**

Apprenez à décoder **vos corps**
et ses problématiques.
Trouvez **les plantes** selon leurs
principes actifs et leur
disponibilité dans la nature et
en fonction de la saison.
Choisissez **la posologie et la
galénique** adaptée

**STAGE théorie et cas concrets
Herboristerie familiale**
2 week-end – 4 journées de 9h à 17h

Dates : 1^{er} we : 27 et 28 juin
2^{ème} we : 7 et 8 nov.

Tarifs : Les 2 week-end 275€
repas du midi inclus

Objectifs, méthodes pédagogiques et pré-requis : à consulter
sur le site et/ou nous contacter

Mélissa - 06 83 62 74 79

plantes@naturellement-autonome.fr

www.naturellement-autonome.fr